



In times like this, you don't have to do it alone, you need to talk to someone.

こんなときには ひとりでがんばらずに そうだんしてほしいです。

Housework

かじ [家事]



- Meal shopping しょくじのかいもの
- Menu planning こんだてづくり
- Cooking りょうり
- Room tidying and cleaning へやのかたづけ、そうじ
- Washing せんたく
-
-

Children

こども



- I am concerned about my child's growth and development せいちょうやはたつたつの子んばい
- My child has a physical illness からだのびょうきがある
- I am too angry or raise my hand to my child おこりすぎる てをあげてしまう
- I do not think my child is cute かわいいとおもえない
- My child does not develop good habits and rhythms せいかつしゅうかんがみにつかない
- I do not play well with my child. こどもとうまくいっしょに遊べない
- I do not know how to interact with my child こどもとのせっしかたがわからない
- My child does not go to school or is withdrawn がっこうにいかない、ひきこもっている
- My child does not get on well with friends ともだちとなかよくできない
- Preparing my child's school belongings and handouts がっこうのもちものやプリントのじゅんび
- I have difficulty in dealing with my child's teachers at school がっこうやせんせいとのやりとりがむずかしい
- My child is very defiant はんこうがつよい
- I am worried about my child's future こどものしょうらいがとてもしんばい
-

Tick the boxes and take this with you to the consultation centre.

チェックをつけて これをもって そうだんさき へ



Relationships

にんげん かんけい



- Relationships with mothers and fathers ママとも・パパともづきあい
- Relationships with partners パートナーとの かんけい
- Relationship with own parents じぶんのおやとの かんけい
- Relationship with partner's parents パートナーのおやとの かんけい
- Relationships at work しょくばの にんげん かんけい
- Relationships with supporters and hospitals しえんしゃ や びょういんとの かんけい
- I am a poor communicator コミュニケーションが にかて
- Burden of care かいごの ふたん
-

Money and procedures

おかね と てつづき

- I have a problem with money おかねがなくて、こまっている
- I cannot spend money systematically おかねを けいかくてきにつかえない
- I am not good with government procedures and documents やくしょの てつづき や しょるい が にかて
- I want to know what support is available どんな しえんがあるか 知りたい
-

My condition

じぶん の ちょうし

- I can't sleep or have no appetite ねむれない、しょくよくがない
- I am somewhat unwell, irritable and anxious なんとなく ふちょう、イライラや ふあんがつよい
- I feel like I want to disappear きえてしまいたいと かんじる
-

Other

そのほか

- I am experiencing violence ぼうりよくを うけている
- I am worried about the impact of my illness on my child じぶんの びょうきの こどもへの えいきょうが しんばい
- I have a problem that is difficult to discuss but I would like to talk to you about it. いいにくいけれど そうだん したいことがある
-



そうだん メモ

Consultation notes

Date: / / /

Concerns and problems

しんぱい、こまりごと

When did it start?

いつから？

When?

どんなときに？

What to expect from the consultation

そうだんしてきたいすること

First, take a deep breath

